

福島県立医科大学 学術機関リポジトリ



Title	生かそう!各地方の病気予防: 13班 (医学セミナーの試み 2014)
Author(s)	福田, 浩史; 藤井, 大岳; 藤倉, 佑光; 藤澤, 薫; 藤澤, 奏恵; 藤田, 英憲; 藤田, 芙美子; 古谷, 有紀
Citation	福島医学雑誌. 65(4): 242-245
Issue Date	2015-12
URL	http://ir.fmu.ac.jp/dspace/handle/123456789/1028
Rights	© 2015 福島医学会
DOI	
Text Version	publisher

This document is downloaded at: 2023-05-05T04:41:13Z

において、地域医療で必要とされているのは、広く一般に起こる病気について非特異的に診療することができて、慢性的な疾患や心理的な問題については、継続した治療を行うことができる医師である。これは、臓器別に高度な治療を行っている専門医には難しいことであると思う。私たちは決して専門医をけなしているわけではないが、地域医療においては専門医だけでは解決できない問題がたくさんあることは事実だと思う。であるから患者さんが最初に総合医に病気や怪我を見てもらうことで、必要であればそののち専門医に引き継いだり、経過を見たりしてスムーズに治療を進めたり、治療を継続したりしていくことができるのではないかと思う。

5. ま と め

日本はこれから少子高齢化がますます加速していくということはほとんど避けられないことである。それに伴って、今回私たちが調べたような地域医療の問題はますます深刻になっていくと思う。そのような中、総合医、という新たな仕組みを用いていくことで、これまでの地域医療のあり方を変えていくことが必要とされているのではないかと私たちは考えた。これまでは、地域は健康な人が暮らすところ、病気や怪我をしたら病院にいったり治療してもらう、という考え方で地域医療について考えていたと思うが、これからは、医療がより住民に密着することで、地域から病気や怪我を排除して健康な人のみが暮らす場、とするのではなく、地域において病気や怪我などと共存しながら、地域住民がよりよい暮らしができるように医師がサポートしていくことが必要なのではないかと思った。

6. 参 考 文 献

「地域医療は再生する－病院総合医の可能性とその教育・研修」

発行：2010年6月15日 第1版第1刷

編者：松村理司

発行者：株式会社 医学書院

「Family Practice Seminar 2

家庭医 プライマリ・ケア医 入門

地域で求められる医師をめざして」

発行：2001年2月25日 初版第1刷

編集者：家庭医療学研究会

発行者：鎌田昌彦

発行所：株式会社プリメド社

「千葉県地域医療支援センター」

<http://www.chiba-cmsc.org/index.html>

「東京福祉保健局」

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/josei/>

「静岡県地域医療再生計画」

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/iryou/saiseikikin/dl/85.pdf>

「茨城県地域支援センター」

<http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/isei/ishikakuho/top/>

生かそう！各地方の病気予防

13 班

福田 浩史, 藤井 大岳, 藤倉 佑光
藤澤 薫, 藤澤 奏恵, 藤田 英憲
藤田美美子, 古谷 有紀

(福島県立医科大学医学部一年)

1. は じ め に

近年医学は、無理やりにでも延命治療を施し生き長らえさせるという方向から患者のQOLを高めようとする方向へと転換してきている。また、そんな中人々の健康寿命を延ばすことで、QOLを追求しようという考えも最近ではメジャーになりつつある。それを実現するため行政は独自の取り組みも行っており、それらを福島の病気予防に生かせないかと考え、模索することにした。

2. 調 査 方 法

班のメンバーの出身都道府県の内訳が福島県3人、秋田県2人、新潟県1人、茨城県1人、京都府1人であったため、夏休みの帰省の機会を生かして、帰省先で各自施設に訪問したり問い合わせを行ったりして調査した。

3. 調 査 結 果

3.1 福島県内の病気予防の取組

I いわき市健康ウォーキングマップ

いわき市健康ウォーキングマップとは、市内のウォーキングに適したコースの案内や概要を盛り

込んだマップであり、いわき市役所などで手にすることが出来る。ウォーキングには肥満予防やストレス解消となる効果があり、ウォーキングを普及するためにこの様なマップが作成されている。

II メタボ対策メニュー

メタボ対策メニュー紹介は、いわき市のホームページで様々なメタボ対策となる献立が紹介されている。これらの献立にはカロリーや塩分量などの成分表示がなされていて、家庭でのメタボ対策となる食事の指標となっている。

III 遊・悠・友と歩こう元気路

郡山市では、平成 13 年度に「みなぎる健康生きいきこおりやま 21」計画を策定した。そのなかで、市民の一日平均歩数が全国平均に比べ少ない現状が明らかになった。生活習慣病予防には欠かせない運動の 1 つである「ウォーキング」を、より身近なものとして生活の中に取り入れてもらうために、市民から「わたしのお勧めウォーキングコース」を応募してもらい、「遊・悠・友と歩こう元気路」にふさわしいコースを、33 コース認定した。これらのコースは郡山市のホームページなどで公開されており、それぞれのコースの見どころなどウォーキングを楽しんでもらえるような工夫がなされている。

3.2 秋田県内の病氣予防の取組

シニアパワーアップ教室

65 歳以上のシニアの方々を対象に健康増進を目的とした講座や運動を行う。ジムの利用料金が一時間当たり 200 円かかるものの、運動指導士が常駐しているので個々人に適した運動を提供してくれる。この取り組みの主な目的は高齢者の介護予防とされている。近年では個々人の健康寿命を延ばすために、介護予防も解決すべき一つの課題になってきている。

3.3 新潟県内の病氣予防の取組

にいがた減塩ルネサンス運動

新潟県新潟市は全国と比べ、胃がん死亡率・脳血管疾患死亡率がワースト 3 位となっている。この運動が展開されている背景にはこのような新潟県の実情がある。にいがた減塩ルネサンス運動について説明すると、脳卒中や胃がんに対しては減塩対策が重要であると考えられており、現代の食生活環境を考えたとき、外食が非常に多くなって

いるため、減塩に日常的に取り組むためには、企業をはじめとした多様な運動の担い手が必要とされ、企業単位での運動が展開された。主な企業の取り組みとしては小林樹脂工業株式会社の「減塩健康醤油さしボタン」が販売されている。これは一般的な醤油さしとは違い、一滴単位で醤油をさすことができ、かけすぎ防止が図られている。また、「協同組合柏崎給食センターの減ルネ弁当」という弁当が考案された。この弁当は通常の弁当よりも減塩対策が図られている。このような減塩を図る商品開発が積極的に行われることで、自治体単独で減塩を呼びかけるよりも減塩の効果もより大きなものになる。

3.4 茨城県内の病氣予防の取組

健康ポイント制度

茨城県の一部自治体では健康ポイント制度が行われている。健康ポイント制度とは運動や健康診断の受診など、個々人の健康を向上させる取り組みを行った人々に対して取組の内容に応じた健康ポイントを進呈するものである。自治体によって健康ポイントの進呈量やポイントと交換できる景品にはばらつきがあるものの、多くの自治体では健康ポイントを商品券と交換することによって地域の経済の活性化につなげようという意図が見て取れる。

この健康ポイント制度は 2020 年に開催される東京オリンピックの遺産にしようと国が全国で普及させようとしている。また、国は健康ポイント制度に対して補助金を交付することもすでに決めている。

3.5 京都府内の病氣予防の取組

健康ばんざい京のおばんざい弁当

「おばんざい」とは「普段のおかず」という意味である。先人の様々な知恵が盛られ京都の風土に合わせられた「おばんざい」の良さを生かしつつ健康的な「おばんざい」を作ることでおしさと健康の両立が可能になり、生活習慣病予防につながる。京都らしさを感じさせる、緑葉食野菜が使用されている、イモ類を含む野菜を 120 g 以上使用している、塩分量 3.5 g 以下であるなどの 8 つの厳しい審査基準をクリアしたおばんざい弁当には合格のシールが貼られ販売されている。この他にも、おばんざい教室が開かれ、家庭で健康的

なおばんざいが料理できるような活動が展開されている。教室では、健康ばんざい京のおばんざい弁当シリーズで実際に販売されているメニューを学ぶことが出来る。

3.6 全国規模で行われている病気予防の取組

I 特定保健指導

40歳～74歳までの公的医療保険加入者全員が健診対象となり、まずは腹囲の測定及びBMIの算出を行い、基準値（腹囲：男性85cm、女性90cm/BMI：25）以上の人はさらに血糖、脂質（中性脂肪及びHDLコレステロール）、血圧、喫煙習慣の有無から危険度によりクラス分され、クラスに合った保健指導（積極的支援/動機付け支援）を受けることになる。一般には「メタボ検診」と呼ばれている。受診率、保健指導実施率、目標到達度が基準を下回った場合、企業や自治体（の人々）が連帯責任を取らされている。

積極的支援、動機付け支援はともに初めに保健士との面談がある。積極的支援の対象者はメタボリックシンドローム対象者、動機付け支援の対象はメタボリックシンドローム予備軍である。積極的支援の場合には動機付け支援よりも具体的な計画立案やより多くの回数にわたる面談が行われ、メタボリックシンドロームの改善に向けた活動を強くサポートする仕組みになっている。

国は生活習慣病がメタボリックシンドロームと強い相関を持つという学説に基づいて、将来の医療費の削減を目的にこの取り組みを行っている。

II 多目的コホート研究

多くの日本人の死因となっている、がん・心筋梗塞・脳卒中・糖尿病などの病気の発生には、食習慣・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関わっており、生活習慣の改善によって、これら疾病の発生をある程度未然に防ぐことが可能であるものと考えられているが、どのような食事をどの程度とればよいのか、飲酒はどの程度が適量であるか、などについて、日本人についてのデータは十分とは言えないのが現状である。そこで、約10万人の地域住民から生活習慣や健康に関する情報と血液を提供してもらい、どのような生活習慣を持つ人が、がん・脳卒中・心筋梗塞・糖尿病などになりやすいのか、あるいはなりにくいのかを明らかにするために、多目的コホート研究を立ち上げ、10年以上にわたる長期追跡を行ってき

た。さらに期間を延長することにより、長期にわたる予防やリスク要因について、新たな実証的データを得て、日本人の健康のためにはどのような生活が望ましいのかを追求している。

4. ま と め

以上のように各自治体で特色のある取り組みが行われていたが、一方で似通った取り組みもあった。この中から福島の病気予防を向上させてくれるだろう取り組みを私たちに考察し、提言してみようと思う。

まず、福島県民は甘味料の消費量が多く甘いものの好きであるといえる。また、東北地区全般に言えることではあるが、塩分摂取量が非常に多いといえる。糖分の過剰摂取は一番に肥満の原因となり、肥満は多くの病気のもととなる。塩分の過剰摂取は高血圧の大きな原因となり、それが脳卒中などの命にかかわる病気につながることはよく知られている。

これらのことから糖分と塩分を控えめにした食生活を送ってもらうことが、生活習慣病をはじめとする将来の病気予防に好影響を及ぼすと考えられる。

ここで私たちが提言する取り組みは、官民が一体となって健康ポイント制度を活用することである。新潟県で開発されていた減塩を推進するための醤油さしのような健康の向上に貢献する商品を購入した際に、購入者に対して健康ポイントを進呈する。また、近年は食事を外食ですませる機会も多くなっているため、家庭内だけで健康的な食事を作ったとしても十分な効果が表れるとは限らない。そこで、塩分、糖分、脂質の量やカロリーなどに基準を設けて健康ポイント進呈対象となるメニューや弁当を販売してもらう。健康的といわれる食事は価格が高いというイメージが強く、特定の消費者層しか寄り付かないことが多い。しかし、健康ポイントを付与することでより多くの消費者に興味を持ってもらい、普及させることが出来ると考える。この取り組みにより家庭の内外から病気予防をサポートできる。

5. 謝 辞

問い合わせや施設訪問の際対応していただいた職員方々には私たちの情報収集に協力していただいたことにお礼申し上げます。

6. 参 考 文 献

- i) 郡山市ホームページ
<http://www.city.koriyama.fukushima.jp/index.html>
- ii) 京都府ホームページ
<http://www.pref.kyoto.jp/>
- iii) 国立がん研究センターホームページ
<http://epi.ncc.go.jp/index.html>
- iv) 厚生労働省ホームページ
<http://www.mhlw.go.jp/>

スポーツ医学から考える 筋トレの意義

14 班

古谷 康介, 星 康裕, 星野 啓太
細貝 優人, 裊主正太郎, 松本 典
丸谷 慶将, 向山 竜人

(福島県立医科大学医学部一年)

1. 研 究 動 機

現在の日本では高齢化がすすんでおり、その高齢化率の上昇は先進国の中でも顕著な傾向がある。平成 25 年度の総務省の統計では全人口の 25% が 65 歳以上の高齢者である。(参考文献 1)

そこで私たちは、そのような超高齢化社会での高齢者の生活の質を上げるため、また、自らが高齢者になった時に備えるために、どのような運動を行えば良いのかに焦点を当てて研究することとした。

2. 研 究 方 法

今回は文献やインターネットを用いて調べるほか、福島県立医科大学自然科学講座(数学)の講師である安達隆先生と、福島県立医科大学附属病院リハビリテーションセンター部長の大井直往先生にお話を伺った。

3. 自然科学講座, 安達隆講師への 聞き取りの結果

学生時代にアメリカンフットボールをしてきたという先生は、町の力持ちを目指すために筋肉をつけようと思ったという。

朝は腹筋 400 回と腕立て伏せ 200 回、夜はスクワット 800~1,000 回に加えて、週 3 回はスポーツジムに通う生活を送り、その運動時間は平日 2 時間 45 分、休日は 5 時間ほどに及ぶという。こうした筋肉トレーニングは、普段重いものを持つことが苦にならないことからその効果を実感しているということだった。

4. 福島県立医科大学附属病院リハビリテーションセンター部長の大井直往先生 への聞き取りの結果

私たちが、加齢による転倒、寝たきりの防止のためにはどのような筋トレを行うべきか、と質問すると様々なことについて話をきくことができた。

まず、筋肉についての基礎知識だ。筋肉とは動物の持つ組織で、収縮することで力を発生させる運動器官であり、筋力はその収縮時の力の大きさで、筋肉量や筋肉の長さではなく筋肉の太さに比例する。

筋肉にはいくつかの分類がある。組織学的には多核の骨格筋と単核の平滑筋、心筋、存在する場所によって骨格筋と内臓筋、意識して動かせるかどうかで随意筋と不随意筋に分類できる。日常的に筋肉と言う時、一般的には骨格筋を指す。骨格筋は見た目によって赤筋と白筋に分類できる。赤筋は遅筋とも言い、長時間運動に、白筋は速筋とも言い、瞬発的な運動に使われる。

また、なぜ転倒しやすくなるのか説明を受けた。筋肉には三つの性質、筋持久力、筋力、柔軟性がある。この内、筋持久力が低下することで姿勢の維持が難しくなり、バランス力の低下、また、足が上がりにくくなるといった状態になり、転倒を引き起こしやすくなる。筋持久力を付けるには普通の手速ではなく速めの散歩が有効である。筋力、柔軟性が低下することで自立や歩行が難しくなり、寝たきりになりやすくなる。これらを付けるにはスクワット、鉄アレイ、チューブエクササイズなどが有効である。

これらの説明を受け、若いときからできる対策はないか、と質問したところ、筋肉は蓄えることは出来ないのも、常に一定の筋肉を保てるように最低限の筋トレを続けることが必要だ、と答えを貰った。